

国際理解講座『タコス&タコライス作り』

材料（5人分）

タコスの具

| | |
|-------------|-----------|
| タコスの素 | 1.5 袋 |
| ひき肉（何の肉でも可） | 750 g |
| たまねぎ（みじん切り） | 1.5 個 |
| 油 | 大さじ 1/2 強 |

トッピング

| | |
|------------------|--------|
| レタス（太めの千切り） | 1 玉 |
| シュレッダー状のチーズ | 350 g |
| トマト（約 1 センチの角切り） | 2 個 |
| スライスオリーブ | 1 缶 |
| タコスソースまたはサルサソース | 1 びん |
| ワカモレ（以下の材料を混ぜる） | |
| アボカド | 2 個 |
| レモンの絞り汁 | 0.5 個分 |
| 塩こしょう | 適量 |

その他お好みで

トルティーヤチップス
コーン
サワークリーム
ホットソース

付け合わせ

リフライドビーンズ
青ネギ

タコスには、ハードタコシェル

またはソフトトルティーヤシェル

タコライスには、ご飯



作り方

1. 油を引いたフライパンでたまねぎを炒め、しんなりしたらひき肉を加えほぐしながら炒める。
2. ひき肉の色が変わったら、余分な油を切る。
3. タコスの素と水（タコスの素の規定の量）を加えて、20分程度煮込む。
4. お好みでハードタコシェルに具材を挟んだり、ソフトトルティーヤシェルで具材を巻いたりすれば、タコスのできあがり。
ご飯にのせれば、タコライスのできあがり。